

MINDFULNESS & HEALING - *THE NEXT STEP*

Voor aankondiging uniek evenement

Za/zo, 31 maart & 1 april – beide dagen van 10:30 tot 17:00 uur

Za/zo, 3 & 4 november – beide dagen van 10:30 tot 17:00 uur

Kosten: € 390 per persoon, inclusief uitgebreide lunch (dieetwensen worden gehonoreerd), koffie, thee e.d. *Maximaal 20 deelnemers mogelijk.*

Plaats: Postiljon Motel Zwolle – zeer gemakkelijk bereikbaar

Zelf meenemen: yogamatje, slaapzak o.i.d, dik kussen, schrijfmateriaal.

Weekendworkshop voor degenen die al (enige of ruime) ervaring hebben opgebouwd met Mindfulness in het algemeen, en die begeleid willen worden in de volgende stap:

Hoe te leren om via Mindfulness en aanverwante methoden:

- Te komen tot een toestand volkomen rust, kalmte, stilte van binnen, maar ook naar buiten toe: het rustpunt (stiltepunt, kalmteplek) – niet alleen op je meditatieplekje, maar de hele dag door;
- Vanuit dit gewaar zijn een andere manier van omgaan met jezelf en anderen te creëren, wat een verrijking is van al je levensomstandigheden;
- Te werken met een *healing* modaliteit, die zo simpel is dat iedereen deze kan aanleren, maar die ook een ommekeer kan betekenen in je leven – naar jezelf toe, en als je dat wenst ook naar anderen;
- Tussendoor een aantal zeer eenvoudige lichaams oefeningen te leren beoefenen, die vrijwel geen tijd kosten, waarvoor je niet eens je huis uit hoeft, maar die toch uiterst effectief werken op *alle* systemen (spieren, spijsvertering, bloedsomloop, zenuwstelsel en hormonaal).

En verder:

- Dick is ook gespecialiseerd in voeding; vast onderdeel is op zondagmiddag een informatie en uitwisseling over gezonde voeding zonder extremen, met een link naar *mindful eten*.
- Deelnemers krijgen twee cd's van Dick de Ruiters (naar keuze) mee naar huis. Andere cd's, dvd's en boeken liggen ter plekke om eventueel aan te schaffen.
- Daarbij ondersteund door een uitgebreide *Handout*, waarin alles van dit weekend beschreven staat, met nog extra uitleg, meditatievoorbeelden en literatuurlijst.

Deze workshop staat open voor iedereen die al eerder met MFN hebben gewerkt en zoeken naar verdieping in *puur praktische zin*.

Begeleiders zijn:

- Trees van Hennik (1951) werkte 21 jaar als manager en pedagoog in de geestelijke gezondheidszorg en ontwikkelde innovatieve preventieve programma's. Zij miste steeds meer 'de

ziel' in de gezondheidszorg en begon in 2008 met haar eigen bedrijf Villa Uitzicht in de Bollenstreek. Nu met de nieuwe naam Mindstudio: een Centrum voor Mindfulness, Psychotherapie en Kindercoaching. Als gecertificeerd mindfulnesstrainer geef zij trainingen aan volwassenen, kinderen, leerkrachten en mensen in het bedrijfsleven. Binnen Mindstudio verzorgt zij samen met collega's en psychotherapeutische praktijk de Waal in Haarlem, trainingen en opleiding in 'het werken met Mindfulness voor ouders en kinderen' . www.mindstudiohillegom.nl

Vanuit de Academie voor Leiderschap en Mindfulness geeft zij samen met voormalig huisarts Guido de Valk masterclasses en ééndaagse trainingen voor nieuwe leiders. Trees wordt in de stijl van trainen geïnspireerd door de oudtse tibetaanse boeddhistische Dzogchenrichting, de grondslag van mindfulness . www.leiderschapenmindfulness.nl

- **Dick de Ruiter** (1951) is yogaleraar, diëtist en klanktherapeut en heeft zich sinds 1980 gespecialiseerd in de harmoniserende werking van klank en muziek. Tevens schrijft en vertaalt hij boeken. Had jarenlang een yogacentrum in Zwolle en gaf 34 jaar les op diverse plaatsen in Nederland. Introduceerde in de 70-er jaren de nieuwtijdsmuziek in Nederland (Sono muziek), en later ook de serie Odyssey neurosonische soundtracks. Hij ontwierp zijn serie begeleide ontspannings- en visualisatietapes, nu de Oasis cd's (25 titels). Een andere specialisatie is de bekende Zonnegroet fitnesstraining, waarover hij een cd en een boek maakte. Als diëtist begeleidt hij ook mensen bij het samenstellen van een persoonlijk, volwaardig voedingspatroon. In zijn huis Maison des Miracles in Zuid-Frankrijk ontvangt en begeleidt hij mensen en wordt hij uitgenodigd voor seminars en nascholingen, o.m. fit-for-life en mindfulness. De laatste jaren heeft hij veel MFN nascholingen gegeven aan huisartsen en specialisten. www.maisondesmiracles.nl.